



## 7月のメニュー



15日(土) … 夕涼み会ごっこ

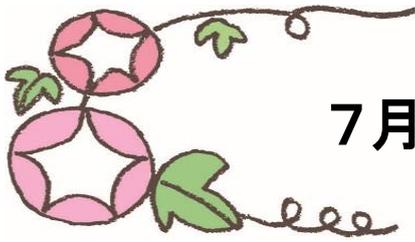
21日(金) … 誕生会  
( うなぎのちらし寿司・エビフライ・サラダ・そうめん汁・カキ氷ゼリー )

28日(金) … そうめん流し ( からあげ・サラダ・卵スープ・ぶどう )

29日(土) … お泊り保育

※食品が入手できない物がある場合は、メニューを変更する場合があります。

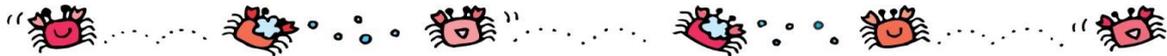
日	副食	材 料	お や つ
3 31	冷やし中華 春巻き すいか	中華麺・むきエビ・卵・ハム・胡瓜・トマト・もやし・レモン 豚ミンチ・春雨・人参・竹の子・ニラ・すいか	ミルク・さくらんぼ カリカリポテトのピザ
4 18	塩サバ 冷奴 ナスの味噌汁	さば・大根・大葉・豆腐・トマト・胡瓜・コーン・おくら 人参・ナス・しめじ・油揚げ・葱	お茶・ひまわりクッキー パパロア
5 19	ナスとミートチーズ焼き イカのレモンマリネ わかめスープ	合挽き肉・ナス・玉葱・パプリカ・じゃが芋・ズッキーニ イカ・人参・豆苗・胡瓜・トマト・わかめ・コーン・きくらげ	お茶・デラウェア 冷汁
6 20	夏野菜のオイル焼き すまし汁	鮭・玉葱・かぼちゃ・ナス・パプリカ・コーン・しめじ 豆腐・人参・えのき・もやし・小葱	お茶 バナナパンケーキ
7	チキン南蛮 サラダ そうめん汁	鶏もも・卵・レタス・サニー・パプリカ・胡瓜・トマト そうめん・人参・オクラ・コーン	ミルク・とうもろこし 七夕ゼリー
8 22	ビビンバ ナムル	牛肉・卵・人参・ほうれん草 もやし・胡瓜・トマト	牛乳・フルーツ パン
10 24	夏野菜カレー マカロニサラダ 青りんごゼリー	鶏もも・かぼちゃ・人参・玉葱・ピーマン・ナス マカロニ・ハム・胡瓜・コーン・トマト・オクラ	お茶・すいかクッキー しゅわしゅわポンチ
11 25	すり身のふわふわバーグ ねばねば和え 味噌汁	白身魚のすり身・豆腐・玉葱・ピーマン・オクラ・胡瓜・山芋 かぼちゃ・椎茸・油揚げ・葱・ミニトマト・ひじき	ミルク・デラウェア コーンチーズパイ
12 26	冷しゃぶ かぼちゃスープ	豚肉・サニー・かいわれ・パプリカ・胡瓜・トマト・大葉 かぼちゃ・パセリ・もやし	お茶・胡瓜の浅漬け シーチキンおにぎり
13 27	あじのさっぱり漬け なめこの味噌汁	あじ・玉葱・ピーマン・人参・ナス・トマト・オクラ・大葉 豆腐・なめこ・油揚げ・もやし・葱・ズッキーニ	お茶・ピーマンの塩昆布和え 梅うどん
14	マーボーナス 卵スープ パン	合挽き肉・豆腐・ナス・人参・ピーマン・竹の子 卵・もやし・オクラ・わかめ	ミルク・さくらんぼ ブルーベリージャムパン
1 29	他人丼 ごま和え	牛肉・卵・玉葱・人参 ほうれん草・もやし・トマト	牛乳・フルーツ 蒸しパン



# 7月の給食だより

認定こども園 日章  
佐藤 萌

梅雨が明けると夏も本番となります。  
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。  
暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう♪  
しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！！  
今月の献立は、夏にぴったりの献立を揃えています。お楽しみに～



## 夏に適した飲み物の特徴とは・・・???

### ★ 麦茶 ★

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、  
多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します

### ★ 水 ★

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと  
体内バランスが崩れる可能性が……。  
汗をかいてない日常的な水分補給に向いています

### ★ スポーツ飲料 ★

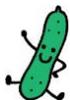
ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが  
糖質が高いため摂り過ぎには注意！！  
日常的な水分補給には適しません

### ★ 経口補水液 ★

身体に吸収されやすいため、大量の  
脱水症状が見られる場合適します。  
塩分を多く含むため、  
日常的に飲むのは適しません

### ★ 牛乳・ジュース ★

カロリーが高いため  
日常的な水分補給には適しません



## 旬の夏野菜を食べよう！！

～ 夏野菜は体にいろいろな働きをしてくれます ～

**キュウリ** …… 利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す  
(ほてった体を冷やしてくれます！)



**トマト** …… 食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
(水分がたくさん含まれています！)

**ナス** …… 余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・化膿や腫れを治める



**スイカ** …… 体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる・酒毒をとる

**とうもろこし** …… 胃腸の調子を整える  
(たんぱく質を多く含みます！)